Uraza jako schronienie przed żałobą w ujęciu Johna Steinera

AUTOR

Fundacja Dobre Państwo

STRESZCZENIE / ABSTRACT

Artykuł analizuje koncepcję Johna Steinera, według której uraza (grievance) może stać się aktywną strukturą obronną chroniącą jednostkę przed procesem żałoby. Autor odróżnia moralne prawo do odczuwania krzywdy od patologicznego utrwalenia urazy, która zaczyna organizować tożsamość podmiotu. Kluczowym mechanizmem jest tu dążenie do zachowania psychicznej omnipotencji – dopóki rachunek krzywd pozostaje otwarty, a sprawca jest „dłużnikiem", strata nie zostaje uznana za ostateczną. Uraza służy zatem jako azyl przed „wyrokiem rzeczywistości" i nieodwracalnością czasu, pozwalając uniknąć bolesnego uznania faktu, że pewnych zdarzeń nie da się cofnąć mimo uzyskania sprawiedliwości czy zadośćuczynienia.

The article analyzes John Steiner's concept, according to which grievance can become an active defensive structure protecting the individual from the process of mourning. The author distinguishes the moral right to feel wronged from the pathological consolidation of resentment, which begins to organize the subject's identity. The key mechanism here is the drive to maintain psychic omnipotence—as long as the account of wrongs remains open and the perpetrator is a 'debtor,' the loss is not recognized as final. Resentment thus serves as an asylum from the 'verdict of reality' and the irreversibility of time, allowing one to avoid the painful recognition that certain events cannot be undone despite achieving justice or restitution.

Artykuł analizuje psychodynamiczny mechanizm urazy, traktując ją nie jako bierne wspomnienie krzywdy, lecz jako aktywną strukturę obronną i „psychiczne schronienie". Główna teza zakłada, że pielęgnowanie poczucia niesprawiedliwości pozwala jednostce uniknąć bolesnego procesu żałoby i zaakceptowania nieodwracalności straty. Poprzez utrzymywanie sprawcy w stanie wiecznego zadłużenia (tzw. trzymanie obiektu na haku), podmiot zachowuje iluzję omnipotencji – dopóki rachunek pozostaje otwarty,

rzeczywistość nie wydała ostatecznego wyroku, a strata nie jest definitywna. Autor odróżnia sprawiedliwość, która dąży do domknięcia i przywrócenia porządku, od zemsty i urazy, które więżą ofiarę w symbiotycznej relacji z prześladowcą, czyniąc z cierpienia pomnik krzywdy. Prawdziwa dojrzałość psychiczna i odzyskanie autonomii self wymagają zatem przejścia przez „mikro-żałoby" – bolesne uznanie granic własnej mocy oraz akceptację faktu, że pewnych zdarzeń nie da się cofnąć. Zdrowienie w tym ujęciu nie jest tożsame z przebaczeniem sprawcy, lecz z decyzją o zaprzestaniu organizowania własnego życia wokół jego osoby.

SŁOWA KLUCZOWE

uraza jako schronienie | John Steiner | mechanizm żałoby | struktura obronna | resentyment a grievance | omnipotencja psychiczna | werdykt rzeczywistości | ruminacja gniewna | pozycja depresyjna | mikro-żałoby | przymus powtarzania | wycofanie projekcji | psychodynamika krzywdy | nieodwracalność straty

Uraza jako aktywna struktura obronna przed rzeczywistością

Zemsta, uraza i sprawiedliwość jako schronienie przed żałobą. Przejście od dominacji do urazy następuje w momencie, gdy walka o władzę zostaje wyposażona w pamięć krzywdy. Sama frustracja może przeminąć, lecz krzywda zapamiętana jako niesprawiedliwość tworzy strukturę znacznie trwalszą: wskazuje sprawcę, ustanawia moralny dług, definiuje pozycję ofiary i formułuje oczekiwanie wyrównania. W swoim dojrzałym wariancie zdolność do odczuwania urazy jest niezbędnym elementem życia moralnego; człowiek pozbawiony reakcji na niesprawiedliwość byłby bowiem równie niezdolny do obrony wartości, co osoba obojętna na cierpienie. Problem pojawia się dopiero wtedy, gdy reakcja na krzywdę przestaje służyć rozpoznaniu i naprawie błędu, a sama pamięć krzywdy zaczyna organizować tożsamość, relacje i przyszłość podmiotu. Właśnie w tym punkcie John Steiner lokalizuje psychodynamiczne znaczenie grievance – urazy, skargi czy roszczenia przekształconego w schronienie psychiczne. Materiał źródłowy ujmuje tę ideę jednoznacznie: uraza nie jest biernym wspomnieniem, lecz aktywną strukturą obronną, która pozwala unieruchomić proces zmiany i chronić się przed „wyrokiem rzeczywistości".

Na poziomie terminologicznym konieczne jest jednak rozróżnienie. Angielskie grievance nie jest dokładnym odpowiednikiem filozoficznego resentment, podobnie jak polskie pojęcia: „uraza", „resentyment", „poczucie krzywdy" i „roszczenie" nie są tożsame. Grievance silniej akcentuje przekonanie o konkretnym naruszeniu, które uzasadnia skargę lub żądanie naprawy; resentment oznacza raczej moralnie zabarwioną reakcję emocjonalną wobec sprawcy niesprawiedliwości. W tradycji P.F. Strawsona resentyment należy do „postaw reaktywnych": ujawnia on, że działanie drugiego człowieka interpretujemy nie tylko jako zdarzenie przyczynowe, lecz jako wyraz jakości jego stosunku do nas. Współczesna filozofia przebaczenia podkreśla przy tym, że resentyment nie jest z definicji tożsamy z żądzą odwetu; może motywować do protestu, żądania przeprosin, ukarania sprawcy czy odsunięcia się od niego, nie zawierając koniecznie pragnienia zadania mu cierpienia. To rozróżnienie ma kluczowe znaczenie dla psychopatologii, gdyż bez niego łatwo byłoby patologizować moralny sprzeciw.

Człowiek skrzywdzony ma prawo pamiętać o doznanej krzywdzie, oczekiwać zadośćuczynienia, domagać się uznania odpowiedzialności i chronić się przed sprawcą. Psychoterapia, która z góry uznałaby gniew za objaw „nieprzepracowanej urazy", mogłaby stać się narzędziem wtórnego unieważnienia ofiary. Model Steinerowski staje się klinicznie wartościowy dopiero wtedy, gdy oddzielimy treść roszczenia od funkcji psychicznej, jaką to roszczenie zaczyna pełnić. Można mieć całkowitą rację co do faktu doznanej krzywdy, a równocześnie organizować wokół niej życie w sposób uniemożliwiający dalszy rozwój. Prawdziwość krzywdy nie rozstrzyga bowiem o tym, czy sposób pozostawania z nią jest adaptacyjny. Tak rozumiana uraza staje się szczególnym przypadkiem psychicznego zatrzymania czasu.

Uraza jako bastion omnipotencji chroniący przed nieodwracalnością straty

Wydarzenie historyczne nie pozostaje w przeszłości, ponieważ jego rachunek nie został zamknięty. Sprawca nadal coś "winien", a podmiot trwa w gotowości do egzekucji długu. Każda nowa sytuacja może zostać włączona do dawnej księgowości: kolejna odmowa potwierdza wzorzec niesprawiedliwości, nowa relacja zostaje odczytana przez pryzmat wcześniejszej zdrady, sukces przeciwnika stanowi dalszy afront, a własny sukces paradoksalnie może zagrażać konstrukcji krzywdy, sugerując, że życie mogłoby rozwijać się poza nią.

Schronienie oparte na urazie jest bezpieczne właśnie dlatego, że niczego nie trzeba naprawdę utracić. Krzywdziciel pozostaje obecny, dług nadal istnieje, a proces żałoby może zostać odroczony. W tym punkcie związek między urazą a omnipotencją staje się bardziej czytelny. Żałoba wymaga

uznania, że pewnych rzeczy nie da się cofnąć. Można uzyskać przeprosiny, odszkodowanie, wyrok sądu czy społeczne potępienie sprawcy, lecz żadna forma sprawiedliwości nie sprawia, że przeszłe zdarzenie przestaje być faktem. Ciało zostało zranione, zaufanie naruszone, czas utracony, człowiek zmarł, dzieciństwo minęło, określona możliwość życiowa zniknęła. Właśnie ten element rzeczywistości jest dla psychiki najtrudniejszy: zadośćuczynienie może naprawiać relację moralną, ale nie ma władzy nad czasem. Uraza pełni wówczas funkcję ostatniego bastionu omnipotencji – dopóki rachunek pozostaje otwarty, strata nie musi zostać uznana za ostateczną.

Steiner określa tę konfrontację mianem "werdyktu" albo "wyroku rzeczywistości". W materiale źródłowym melancholijna organizacja psychiki zostaje przeciwstawiona żałobie w zależności od gotowości do uznania nieodwracalności straty. Schronienie psychiczne zapewnia swoisty azyl od czasu: zachowany wewnątrz obiekt pozostaje przedmiotem kontroli, a utrata nie zostaje w pełni przyjęta. Uraza jest szczególnie skuteczną odmianą tej obrony, ponieważ pozwala nie tylko zatrzymać obiekt, lecz wyposażyć to zatrzymanie w moralne uzasadnienie. "Nie mogę odejść, ponieważ sprawiedliwość nie została wykonana" brzmi znacznie bardziej godnie niż "nie potrafię rozstać się z obiektem, który mnie zranił". Moralność może zatem zostać użyta defensywnie, nie przestając być moralnością.

To subtelny problem. Nie chodzi o twierdzenie, że pojęcia dobra, sprawiedliwości czy odpowiedzialności są maskami nieświadomych popędów. Taka redukcja byłaby intelektualnie prymitywna i unieważniałaby autonomię etyki. Chodzi o coś bardziej precyzyjnego: dowolna prawdziwa wartość może zostać włączona do systemu obronnego. Człowiek może rzeczywiście bronić sprawiedliwości, a zarazem korzystać z tej walki, aby nie dopuścić do określonego afektu. Można mieć moralną rację i psychicznie używać jej do podtrzymywania walki. Klasyczna filozofia moralna zna ten problem znacznie wcześniej niż psychoanaliza.

Joseph Butler w XVIII wieku odróżniał resentyment, będący naturalną i potrzebną reakcją na zło, od zemsty, w której sprzeciw wobec niesprawiedliwości zostaje przejęty przez pragnienie cierpienia sprawcy. Według Butlera zdolność do resentymentu może wręcz służyć porządkowi społecznemu, gdy skłania ludzi do reagowania na krzywdę i powstrzymywania zła; niebezpieczeństwo pojawia się wtedy, gdy emocja przekracza proporcjonalność i z narzędzia sprawiedliwości staje się osobistą satysfakcją z odwetu. To rozróżnienie współgra z problemem Steinera: decydujące nie jest samo istnienie gniewu, lecz to, czy prowadzi on do przywrócenia granic, czy wymaga nieskończonego podtrzymywania przeciwnika jako obiektu nienawiści. Psychologia społeczna dostarcza empirycznych danych pokazujących, że zemsta nie musi przynosić emocjonalnego domknięcia, którego ludzie się po niej spodziewają. Badania Kevina Carlsmitha i współpracowników wykazały

paradoksalne następstwo odwetu: osoby karzące sprawcę oczekiwały poprawy samopoczucia, lecz w części eksperymentów dłużej o nim myślały i czuły się gorzej niż osoby, które nie podjęły zemsty.

Autorzy wiązali ten efekt z utrzymującą się ruminacją – akt odwetu zamiast zamknąć poznawczo konflikt, może podtrzymywać mentalną obecność sprawcy. Nie oznacza to, że każda kara zwiększa cierpienie albo że sprawiedliwość jest psychologicznie szkodliwa; badania dotyczą osobistego odwetu w określonych warunkach eksperymentalnych. Są one jednak niezwykle ciekawe w zestawieniu ze Steinerowskim "trzymaniem obiektu na haku": zemsta może pozostawiać prześladowcę w centrum życia właśnie dlatego, że wymaga dalszego monitorowania jego długu. Dane dotyczące ruminacji wzmacniają ten obraz.

Eksperymenty pokazują, że powracające rozmyślanie o prowokacji zwiększa prawdopodobieństwo późniejszej agresji, również tej przemieszczonej na osoby niezwiązane z pierwotną krzywdą. Badania nad "vengeful rumination" wskazują ponadto na jej związek z gniewem i motywacją odwetową, a współczesne modele agresji traktują ruminację gniewną jako mechanizm mogący podtrzymywać zarówno reaktywne, jak i bardziej planowane zachowania agresywne.

Zemsta jako próba odzyskania godności

Mechanizm ten obrazuje, dlaczego pamięć krzywdy może funkcjonalnie różnić się od jej przepracowania. Można bowiem pamiętać zdarzenie, nie pozostając psychicznie w sytuacji ataku; ruminowanie oznacza natomiast nieustanną reaktywację systemu poznawczego i afektywnego, w którym ten atak wciąż trwa. W badaniach nad zemstą kluczowy jest również problem zagrożenia self. Analizy doświadczeń autobiograficznych wskazują, że odpowiedzi motywowane chęcią odwetu – częściej niż zwykły gniew – następowały po zdarzeniach uderzających w obraz siebie. Wiązały się one z intensywniejszymi emocjami samoświadomościowymi oraz głębszą ruminacją, dążąc do zadania drugiej osobie analogicznego zagrożenia dla jej self. Widać tu bezpośredni związek z problematyką wstydu: zemsta nie zawsze jest odpowiedzią na szkodę materialną; często służy odzyskaniu pozycji po poniżeniu. Sprawca ma nie tylko naprawić wyrządzoną krzywdę, ale przede wszystkim poczuć małość, którą wcześniej narzucił ofierze. Dlatego zemsta jest tak ściśle powiązana z kwestią spojrzenia. Upokorzony podmiot zapamiętuje siebie jako kogoś widzianego z góry. Odwet ma szansę odwrócić ten obraz: dawny prześladowca zostanie wystawiony na widok w swojej porażce, błędzie lub cierpieniu. „Teraz zobaczysz” to jedna z archetypowych formuł zemsty. Nie chodzi w niej wyłącznie o cierpienie drugiego człowieka, lecz o to, by ten uświadomił sobie, kim naprawdę jest i został dostrzeżony przez innych jako ktoś pokonany, winny lub mały. Zemsta staje się więc spektaklem odwróconego spojrzenia.

Tę strukturę niezwykle silnie ucieleśnia Michael Kohlhaas, bohater noweli Heinricha von Kleista. Punkt wyjścia jego historii jest tu istotny: nie zaczyna on jako człowiek szukający pretekstu do przemocy. Zostaje realnie skrzywdzony. Jego konie zostają bezprawnie zatrzymane i wyniszczone pracą, stajenny doznaje przemocy, a droga instytucjonalnego dochodzenia sprawiedliwości zostaje zablokowana przez koneksje społeczne przeciwników.

Siła paraboli Kleista polega na tym, że pierwotne roszczenie Kohlhaasa jest zrozumiałe. Gdyby bohater od początku nie miał racji, opowieść byłaby banalną historią przestępcy. Tragedia zaczyna się jednak w momencie, gdy słuszność roszczenia nie chroni go przed destrukcją sposobu, w jaki zaczyna tej słuszności dochodzić. Dla Steinera Kohlhaas staje się zatem modelowym przykładem przejścia od sprawiedliwości do zemsty. Eskalacja konfliktu – od walki o restytucję po zorganizowaną przemoc – jest tu interpretowana jako sytuacja, w której prawomocne dążenie do zadośćuczynienia zostaje przejęte przez destrukcyjność. Psychoanalityczne ujęcie tego procesu poprzez kategorię „popędu śmierci" należy jednak traktować jako model metapsychologiczny, a nie empirycznie potwierdzony mechanizm biologiczny.

Przejście od dążenia do sprawiedliwości ku mechanizmowi zemsty

Funkcjonalnie można to opisać precyzyjniej: pierwotny cel – przywrócenie konkretnego stanu sprawiedliwości – zostaje stopniowo zastąpiony dążeniem do pokonania, upokorzenia i podporządkowania sprawców oraz instytucji, które odmówiły uznania krzywdy. Ta transformacja zachodzi, ponieważ w konflikcie następuje inflacja przedmiotu sporu. Dwa konie przestają być jedynie końmi; stają się dowodem na istnienie sprawiedliwego porządku świata.

Odmowa zadośćuczynienia przestaje oznaczać jedynie niepowodzenie konkretnej procedury, a zaczyna symbolizować degradację podmiotu i kompromitację całego systemu. Gdy roszczenie osiąga ten poziom, jego materialne spełnienie może już nie wystarczyć, gdyż symboliczne znaczenie naruszenia staje się ważniejsze od pierwotnej szkody. Im silniej konflikt wiąże się z godnością, tożsamością i prawem do uznania, tym łatwiej o eskalację żądań. Psychologia konfliktu dobrze zna procesy tego rodzaju: krzywda może stać się „świętą wartością", sprawa – elementem tożsamości, a kompromis – zdradą własnego self. Nie każdy taki proces jest patologiczny; historia polityczna zna liczne sytuacje, w których odmowa ustępstw wobec rażącej niesprawiedliwości była moralnie konieczna. Problem pojawia się jednak wtedy, gdy nie istnieje już żaden wyobrażalny stan rzeczy, który mógłby zakończyć konflikt.

Sprawiedliwość posiada kryterium domknięcia: można zdefiniować naprawienie szkody, uznanie winy, proporcjonalną karę czy zmianę reguły. Zemsta natomiast okazuje się niesytym mechanizmem, ponieważ cierpienie sprawcy nie odwraca pierwotnego faktu. Różnica między sprawiedliwością a zemstą przejawia się zatem nie tylko w intensywności reakcji, lecz przede wszystkim w stosunku do przyszłości. Sprawiedliwość dąży do ustanowienia porządku, w którym można żyć po krzywdzie. Zemsta natomiast może dążyć do tego, by krzywda pozostała centralnym punktem przyszłości wszystkich uczestników. Sprawiedliwość pyta: co należy zrobić, aby naruszenie zostało uznane, naprawione lub proporcjonalnie ukarane? Zemsta pyta: co musi przeżyć sprawca, aby poczuł to, co ja?

Pierwsze pytanie może prowadzić do instytucji; drugie zachowuje intymny związek ofiary z prześladowcą. Właśnie dlatego cywilizacyjne znaczenie prawa polega częściowo na depersonalizacji odwetu. Gdy rozstrzygnięcie przejmuje sąd, wspólnota odbiera jednostce prawo bycia jednocześnie ofiarą, oskarżycielem, sędzią i wykonawcą kary. Nie usuwa to resentymentu, ale tworzy trzecią instancję, która ma oddzielić wymierzenie sprawiedliwości od bezpośredniej dynamiki wzajemnego odwetu. Można tu dostrzec analogię do Brittonowskiej „trzeciej pozycji": prawo wprowadza zewnętrzny punkt odniesienia wobec diady sprawca-ofiara. Nie jest to psychologiczna geneza sądownictwa, lecz strukturalne podobieństwo. Tam, gdzie trzeci znika, każda strona łatwo staje się ostatecznym sędzią we własnej sprawie. Kohlhaas jest tragiczny właśnie dlatego, że system trzeciej instancji początkowo zawodzi – instytucje, które powinny przerwać prywatny konflikt, okazują się skorumpowane albo nieskuteczne.

Różnica między sprawiedliwością a moralnym immunitetem ofiary

W takiej sytuacji prywatna zemsta zdobywa moralne paliwo. Stanowi to istotną korektę zbyt indywidualistycznej psychoanalizy: człowiek nie zawsze pozostaje w urazie dlatego, że nie potrafi zaakceptować granic rzeczywistości, lecz dlatego, że instytucje zawiodły i odmówiły wykonania swojej funkcji. Bez sprawiedliwości społecznej nawoływanie do „przepracowania urazy" może brzmieć jak wezwanie do pogodzenia się z bezkarnością sprawcy. Dojrzały model analizy musi zatem operować na dwóch poziomach jednocześnie: badać psychiczne mechanizmy zemsty, nie tracąc z pola widzenia realnej jakości instytucji.

Dopiero po takim rozdzieleniu wątków możemy powrócić do Steinerowskiej kategorii „niewinnej ofiary". Materiał źródłowy nie neguje faktu krzywdy, lecz ukazuje sytuację, w której tożsamość zostaje zbudowana wokół moralnej niewinności. Utrzymywanie tej pozycji zaczyna wówczas

przynosić wtórną korzyść: uwalnia od konieczności badania własnej agresji, błędów i udziału w późniejszych fazach konfliktu.

Człowiek może być całkowicie niewinny wobec zdarzenia pierwotnego, a jednocześnie nie być niewinnym wobec tego, co zrobił później w jego następstwie. Krzywda nie nadaje immunitetu moralnego na przyszłość. Właśnie tutaj uraza może działać jak psychologiczna konstytucja wyjątkowego statusu. „Skoro zostałem skrzywdzony, moje działania są odpowiedzią; skoro odpowiadam, ostateczna odpowiedzialność nadal spoczywa na pierwotnym sprawcy". Taki sposób rozumowania przesuwa granicę odpowiedzialności coraz dalej – każda kolejna agresja zostaje przedstawiona jako konsekwencja wcześniejszego ataku drugiej strony.

Psychologicznie jest to rozwiązanie atrakcyjne, gdyż chroni niewinność self. Moralnie prowadzi jednak do systemu, w którym historia zaczyna działać jak nieskończony kredyt na odwet. Konflikty rodzinne i polityczne dostarczają niezliczonych przykładów podobnej księgowości, choć należy powstrzymać się od prostego przenoszenia diagnoz klinicznych na zbiorowości. Istotna jest tu jednak struktura: jeśli każda nowa szkoda jest uzasadniana wcześniejszą krzywdą, a każda strona pielęgnuje własną chronologię pierwotnej niewinności, konflikt może reprodukować się przez pokolenia.

Pamięć pełni wtedy równocześnie funkcję moralną i mobilizacyjną. Utrzymuje wiedzę o niesprawiedliwości, lecz może także uniemożliwiać wyznaczenie punktu, od którego obowiązywałyby nowe reguły. „Nigdy nie zapomnieć" i „nigdy nie wyjść z wojny" nie są tym samym postulatem, choć w pewnych warunkach mogą zostać psychicznie złączone. Steinerowskie pojęcie urazy jako schronienia pozwala zrozumieć, że status ofiary może stać się sposobem unikania bardziej złożonej tożsamości. W prostym układzie prześladowca jest zły, ofiara dobra, a teraźniejszość ma moralną przejrzystość.

W pozycji depresyjnej struktura staje się znacznie trudniejsza: mogłem być skrzywdzony przez kogoś, kogo również kochałem; człowiek, który mnie skrzywdził, nie musi być wyłącznie zły; moja odpowiedź mogła zranić osoby niewinne; mogę domagać się sprawiedliwości i zarazem dostrzegać własną destrukcyjność. Taka integracja nie relatywizuje krzywdy – pozbawia jedynie podmiot wygody moralnego rozszczepienia. Z tego punktu widzenia wyjście z urazy nie jest synonimem przebaczenia, choć psychologia popularna często niebezpiecznie miesza te pojęcia.

Zdrowienie nie wymaga przebaczenia sprawcy

Człowiek może przejść przez żałobę i nigdy nie przebaczyć sprawcy; może uznać nieodwracalność straty, zachować negatywną ocenę czynu i nadal żądać sprawiedliwej kary. Współczesna filozofia przebaczenia podkreśla zresztą, że należy je odróżniać od usprawiedliwienia, zapomnienia, pojednania czy rezygnacji z odpowiedzialności prawnej.

Klinicznie ważniejszym kryterium jest pytanie, czy sprawca musi nadal zajmować centralne miejsce w psychicznym świecie podmiotu. Można nie przebaczyć i jednocześnie przestać żyć dla sprawcy. Można przebaczyć, a mimo to pozostawać z nim emocjonalnie związanym. Można również uzyskać pełne prawne zadośćuczynienie i wciąż tkwić w urazie. Żałoba dotyczy zatem innego poziomu niż przebaczenie. Jej pytanie nie brzmi: „czy zwolnię cię z moralnej odpowiedzialności?", lecz: „czy jestem gotów uznać, że przeszłości nie da się cofnąć i że moje przyszłe życie nie może zależeć wyłącznie od twojej dalszej roli w nim?"

W materiałach Steinera szczególnie sugestywną figurą tego impasu jest "trzymanie analityka na haku" – keeping the object on the hook. Pacjent utrzymuje obiekt w stanie wiecznego zadłużenia. Analityk nie może zostać zwolniony, gdyż nadal musi naprawić rzekomą krzywdę, dostarczyć właściwą interpretację, odpokutować błąd albo udowodnić swoją troskę. Co istotne, w takim systemie poprawa pacjenta staje się zagrożeniem: jeśli poczuje się lepiej, terapeuta zostanie zwolniony z długu.

Objaw może więc zacząć funkcjonować jako dokument oskarżenia: „dopóki cierpię, twoja wina pozostaje widoczna". Materiał źródłowy wprost łączy ten mechanizm z odmową poprawy jako sposobem karania obiektu. Jest to jedna z najbardziej dramatycznych form negatywnej reakcji terapeutycznej, ponieważ choroba otrzymuje funkcję moralnego dowodu. Zdrowienie przestaje oznaczać zwycięstwo pacjenta; może zostać przeżyte jako uniewinnienie kogoś, kto powinien pozostać winny. Człowiek staje wtedy przed tragicznym wyborem: albo utrzymać własne cierpienie i dzięki temu zachować roszczenie, albo poczuć się lepiej, ryzykując w fantazji zdradę samego siebie. Niektóre objawy mogą być zatem nie tylko rozwiązaniem lęku, lecz również pomnikiem krzywdy. Psychoterapia w takiej sytuacji nie może sprowadzić zadania do przekonania pacjenta, że „należy odpuścić".

Taki komunikat łatwo powtórzyłby pierwotne doświadczenie unieważnienia. Potrzebne jest raczej rozdzielenie dwóch prawd, które pacjent może przeżywać jako wzajemnie wykluczające: „krzywda była realna" oraz „nie musisz niszczyć siebie, aby nadal było wiadomo, że była realna". To rozróżnienie przywraca możliwość zdrowienia bez rehabilitacji sprawcy. Pamięć nie musi posługiwać się symptomem jako archiwum. Tutaj ujawnia się terapeutyczna rola mikro-żałoby.

Materiał źródłowy, odwołując się do Henri Reya, opisuje zmianę jako serię "kwantów straty": każda istotna interpretacja wymaga porzucenia części wcześniejszej organizacji świata, a więc wiąże się z niewielką depresyjną ceną. Wgląd nie jest zatem wyłącznie wzrostem wiedzy.

Jeśli naprawdę rozumiem, że własna agresja przyczyniła się do konfliktu, tracę część obrazu siebie jako całkowicie niewinnego. Jeśli uznaję, że terapeuta nie chciał mnie upokorzyć, tracę wygodne wyjaśnienie pozwalające zachować go w roli prześladowcy. Jeśli widzę, że rodzic był również człowiekiem ograniczonym, a nie wszechmocnym sprawcą mojego losu, tracę zarówno idealizację, jak i część nienawiści. Każda taka korekta rzeczywistości coś zabiera. Dlatego autentyczny wgląd może początkowo pogarszać samopoczucie – człowiek traci narrację chroniącą go przed ambiwalencją.

Rozwiązanie „to wszystko przez nich" zostaje zastąpione znacznie trudniejszą wiedzą: „to, co mi zrobiono, było realne, ale późniejsze życie zawiera również moje wybory". Tego rodzaju odpowiedzialność nie jest oskarżeniem ofiary. Jest odzyskiwaniem sprawstwa. Paradoks polega na tym, że człowiek wychodzi z roli bezsilnej ofiary dopiero wtedy, gdy zgadza się ponieść odpowiedzialność za to, co rzeczywiście pozostaje w jego mocy. Różnicę tę wyjątkowo dobrze pokazuje literacka scena z Porwanego Roberta Louisa Stevensona, do której sięga Steiner. David Balfour i Alan Breck pozostają uwięzieni w konflikcie dumy, urazy i wzajemnego odwetu. David fantazjuje nawet o własnej śmierci jako narzędziu ukarania Alana: jego cierpienie miałoby stać się oskarżeniem, które przeciwnik będzie musiał nosić.

Żałoba jako akt autonomii i uznanie nieodwracalności

Dopiero w chwili skrajnego wyczerpania porzuca tę narcystyczną pozycję i przyznaje wprost, że potrzebuje pomocy. Ten moment stanowi przełom: uznanie asymetrycznej zależności kończy cykl urazy i pozwala Alanowi zrezygnować z pozycji wrogiej. Siła tej sceny polega na odwróceniu tradycyjnego pojęcia godności.

David zachowuje dumę, dopóki jest gotów umrzeć, by nie poprosić wroga o pomoc. Z punktu widzenia narcystycznego jest to heroizm; z perspektywy rozwoju psychicznego – skrajne podporządkowanie self własnej dumie. Dopiero prośba o pomoc staje się aktem rzeczywistej autonomii, ponieważ człowiek wybiera życie zamiast spektakularnego potwierdzenia własnej niewinności. Jest to porzucenie „narcystycznego samowywyższenia" i zgoda na zależność od odrębnego obiektu. Paradoks ten pozwala również zreinterpretować społeczne pojęcie siły.

Człowiek zdolny do odwetu niekoniecznie jest bardziej autonomiczny od kogoś, kto potrafi z niego zrezygnować. Jeśli całe jego działanie wciąż określa przeciwnik, pozostaje on psychicznie reaktywny. Najbardziej radykalna niezależność może polegać nie na pokonaniu sprawcy, lecz na odmowie dalszego organizowania siebie według jego działania. Nie wyklucza to oczywiście procesu sądowego, sankcji czy ochrony przed sprawcą.

Oznacza to jedynie, że sprawiedliwość zewnętrzna i emancypacja wewnętrzna są różnymi zadaniami. Na tym tle szczególnie jasno widać związek między urazą a żałobą. Uraza mówi: „dopóki nie zostanie wyrównane, nie mogę odejść". Żałoba odpowiada: „część rzeczy nigdy nie zostanie wyrównana, a mimo to muszę odzyskać własne życie". Uraza utrzymuje obiekt w centrum poprzez dług; żałoba oddziela self od obiektu poprzez uznanie nieodwracalności. Uraza zachowuje fantazję, że właściwy akt przeciwnika naprawiłby przeszłość; żałoba rezygnuje z tej omnipotencji. Właśnie dlatego Steinerowskie schronienie oparte na grievance jest tak stabilne: broni nie tylko przed smutkiem, lecz przed czasem.

Z tej perspektywy konflikt między żałobą a melancholią nie jest odrębnym tematem, lecz logiczną konsekwencją całego wywodu. Lęk przed byciem widzianym prowadził do obrony przed wstydem; ta z kolei do walki o dominację; walka o dominację do urazy, która wreszcie odsłania niemożność zaakceptowania straty. Za każdym razem podstawowym problemem okazuje się relacja z rzeczywistością, która nie podporządkowuje się omnipotentnej korekcie.

Dalsza analiza musi zatem zejść głębiej: co właściwie oznacza przepracowanie straty i dlaczego melancholia pozwala zachować utracony lub krzywdzący obiekt za cenę uwięzienia samego ego? Chodzi o proces, w którym podmiot nie tyle „zapomina" utracony obiekt, ile odzyskuje części siebie związane z nim poprzez projekcję. Dopiero wtedy zrozumiała stanie się różnica pomiędzy przeżyciem bólu a jego nieskończonym powtarzaniem – oraz dlaczego czasem właśnie żałoba, a nie zemsta, okazuje się najbardziej radykalną formą odzyskania własnej sprawczości.

Konflikt pomiędzy żałobą a melancholią stanowi punkt, w którym wcześniejsze wątki zbiegają się w jeden problem kliniczny: czy podmiot potrafi uznać istnienie rzeczywistości, której nie może już zmienić. Lęk przed byciem widzianym wymagał tolerowania spojrzenia drugiego; czułość – przyjęcia zależności; sytuacja edypalna konfrontowała z relacjami niezależnymi od self; walka o dominację ujawniała trudność pogodzenia się z ograniczeniem własnej mocy; zemsta i uraza pozwalały podtrzymywać obiekt jako dłużnika, by strata nie musiała zostać uznana za zakończoną. Żałoba jest ostatecznym testem tego mechanizmu, ponieważ konfrontuje jednostkę z granicą najbardziej radykalną: istnieją zdarzenia, których żadna omnipotencja, moralna racja, władza ani miłość nie potrafią unieważnić.

To, co zostało utracone, nie może zostać przywrócone w dotychczasowej postaci. Steiner umieszcza problem żałoby w końcowej części swojej konstrukcji nie dlatego, że śmierć jest jedynym rodzajem straty, lecz ponieważ żałoba dostarcza modelu psychicznego uznawania nieodwracalności. Koniec terapii, rozpad związku, utrata pozycji zawodowej, starzenie się, rezygnacja z wielkościowych aspiracji, uznanie ograniczeń własnego ciała czy odkrycie, że rodzice nigdy nie byli takimi rodzicami, jakich potrzebowaliśmy, posiadają pod tym względem strukturę analogiczną. Nie są identyczne ze śmiercią bliskiego człowieka, lecz wymagają porzucenia określonej możliwości. Żałoba staje się więc nie tylko teorią reakcji na zgon, ale teorią dojrzałości wobec czasu.

W tym kontekście Steiner rozróżnia dwie zasadnicze drogi. Żałoba wymaga uznania realności straty i stopniowej rezygnacji z omnipotentnej kontroli nad utraconym obiektem; rozwiązanie melancholijne zatrzymuje natomiast obiekt wewnątrz self, tak że jego utrata zostaje częściowo zanegowana poprzez identyfikację. Klasycznym odniesieniem jest tu Freudowska „Żałoba i melancholia" z 1917 roku. Freud zauważył, że w żałobie świat wydaje się zubożony, podczas gdy w melancholii szczególnie zubożone zostaje samo ego. Krytyka i agresja skierowane pierwotnie ku obiektowi mogą po jego internalizacji zostać zwrócone przeciw self, ponieważ obiekt został narcystycznie włączony do ego. Odtąd walka z utraconym obiektem odbywa się wewnątrz podmiotu.

Freudowska metafora cienia obiektu padającego na ego pozostaje jednym z najpotężniejszych obrazów psychopatologii melancholii, jednak należy chronić ją przed literalizacją. Nie oznacza ona bowiem, że w mózgu istnieje „wewnętrzny obiekt" jako fizyczna struktura odpowiadająca psychoanalitycznemu konstruktowi.

Utrata obiektu jest utratą części siebie

Jest to próba opisania sytuacji, w której reprezentacja osoby utraconej splata się z reprezentacją własnego self tak silnie, że atak na obiekt staje się atakiem na siebie, a oddzielenie od niego grozi utratą części własnej tożsamości. Współczesny język psychologiczny opisałby to za pomocą struktur tożsamościowych, autobiograficznych reprezentacji relacji, teorii przywiązania czy schematów interpersonalnych. Choć te pojęcia nie są wzajemnie wymienne, wszystkie wskazują na jedno: człowiek nie przechowuje relacji jako neutralnych informacji; one współtworzą sposób, w jaki doświadcza on samego siebie. Właśnie dlatego utrata drugiego człowieka nigdy nie jest jedynie stratą zewnętrznego obiektu. Tracimy wraz z nim określoną wersję siebie. Umiera rodzic – a z nim znika możliwość bycia jego dzieckiem w dotychczasowej, konkretnej relacji. Kończy się wieloletnie małżeństwo, a wraz z nim przestaje istnieć część codziennej tożsamości zorganizowanej wokół

„my”. Kończy się analiza i pacjent traci nie tylko godzinę sesji, lecz określoną przestrzeń psychiczną, w której przez lata był oglądany, interpretowany i pomieszczany przez drugą osobę. Emerytura oznacza nie tylko koniec pracy, ale utratę pozycji, rytmu dnia, autorytetu i społecznego zwierciadła, które potwierdzało określony obraz self. Dlatego żałoba zawsze w pewnym zakresie pyta: kim jestem teraz, skoro nie jestem już tym, kim byłem przy tym obiekcie?

Psychoanaliza kleinowska radykalizuje to pytanie. Melanie Klein postrzegała żałobę nie tylko jako wycofywanie libido z utraconego obiektu, lecz jako ponowne przejście przez konflikt pozycji depresyjnej.

Odzyskanie autonomii poprzez rezygnację z omnipotencji i projekcji

Realna strata reaktywuje lęki dotyczące stanu wewnętrznych dobrych obiektów. Śmierć obiektu zewnętrznego może uruchomić fantazje, że te wewnętrzne również zostały zniszczone – być może wskutek agresji samego podmiotu. Dlatego żałoba nie ogranicza się do tęsknoty i smutku; obejmuje także winę, lęk, agresję oraz pragnienie reparacji i konieczność odbudowy świata wewnętrznego. W tym ujęciu człowiek po stracie musi na nowo odkryć, że miłość do obiektu trwa mimo jego fizycznej nieobecności, a własna agresja nie posiada magicznej mocy unicestwiania świata. Z tej perspektywy łatwiej zrozumieć uporczywość poczucia winy, nawet gdy racjonalne podstawy do obwiniania siebie nie istnieją. Myśli typu: „gdybym wcześniej zauważył”, „gdybym zadzwoniła”, „gdybym bardziej się starał” czy „gdybym nie powiedział tamtych słów” nie muszą wynikać wyłącznie z realnej odpowiedzialności.

Mogą one częściowo wyrażać omnipotentną odmowę bezsilności. Paradoksalnie łatwiej jest czasem uznać się za winnego śmierci lub rozpadu relacji, niż zaakceptować fakt, że pewnych zdarzeń nie dało się kontrolować. Wina zachowuje bowiem fantazję sprawstwa: skoro to przeze mnie się wydarzyło, teoretycznie mogłem temu zapobiec. Bezradność jest bardziej radykalna – mówi bowiem, że nawet doskonałe działanie nie dawało gwarancji ocalenia. Tak pojmowana patologiczna wina może być więc odwrotnością pokory. Zewnętrznie człowiek potępia siebie, lecz w głębszej strukturze utrzymuje przekonanie o niezwykłej sile własnego działania. To ten sam paradoks, który obserwowaliśmy w prześladowczej wielkościowości Schrebera: można czuć się centralnym sprawcą katastrofy i jednocześnie być skrajnie poniżonym.

Dojrzała żałoba wymaga bardziej ograniczonego rachunku odpowiedzialności. Podmiot musi odróżnić to, na co rzeczywiście miał wpływ, od tego, czego nie mógł kontrolować. Jeśli popełnił

błąd, powinien go uznać; jeśli jednak nie miał mocy ocalenia obiektu, nie może poprzez samopotępienie przypisywać sobie takiej mocy po fakcie. Steiner rozszerza tę tradycję, wprowadzając koncepcję drugiego etapu żałoby. Pierwszy polega na uznaniu faktu utraty obiektu – jest to warunek konieczny, lecz niewystarczający.

Można bowiem wiedzieć, że ktoś umarł, relacja dobiegła końca lub terapia się kończy, a mimo to nie dokonać psychicznej separacji. Drugi etap wymaga wycofania projekcji i odzyskania części self, które zostały tak silnie związane z obiektem, że pozostają w nim uwięzione. Materiał źródłowy określa je jako części „nierozerwalnie związane" z obiektem i wskazuje, że bez ich odzyskania powstaje melancholijny kompromis: strata jest formalnie uznana, lecz omnipotentna identyfikacja nadal uniemożliwia prawdziwe oddzielenie. Ma to kluczowe znaczenie dla procesu terapeutycznego. Pacjent może zaakceptować koniec analizy, a wciąż nie być zdolnym do korzystania z własnego myślenia bez analityka. Może przejąć język terapeutyczny, lecz używać go jedynie jako cytowania zewnętrznego autorytetu, mówiąc: „mój analityk uważał", „terapeuta powiedział", „według analizy jestem taki", zamiast przejść do pozycji: „ja tak rozumiem siebie".

Wówczas analityk zostaje włączony do wnętrza jako autorytet, ale nie zostaje naprawdę utracony jako osoba zewnętrzna. Separacja fizyczna nastąpiła, psychiczna zaś nie. Dlatego materiał źródłowy łączy drugi etap żałoby z odzyskaniem samodzielności myślenia. Wycofywanie projekcji to nie tylko odbieranie obiektowi cech negatywnych; to przede wszystkim odzyskanie własnych dobrych funkcji – zdolności obserwowania, myślenia, troski czy rozumienia – które mogły zostać idealizacyjnie ulokowane w analityku. Pacjent nie ma na zawsze pozostać kimś, kto potrzebuje analityka, by wiedzieć, co myśli. Ma odkrywać, że funkcje przypisywane terapeucie mogą istnieć w jego własnym self. W źródle proces ten wiąże się z przejściem od pomieszczania ku separacji i zdolności „myślenia i sądzenia za samego siebie". Pomieszczanie posiada jednak paradoksalne ograniczenie. Bionowski model container-contained opisuje sytuację, w której nieznośne doświadczenia są przyjmowane, przetwarzane i zwracane w formie możliwej do pomyślenia. W terapii jest to niezbędne: pacjent często potrzebuje drugiego umysłu, zanim sam będzie mógł wykonać tę pracę. Jednak jeśli proces zatrzyma się na pomieszczaniu, dobry obiekt może stać się nowym schronieniem.

Pacjent czuje się bezpieczny, dopóki terapeuta myśli za dwoje. Steiner przesuwa więc akcent z doświadczenia „jestem pomieszczany" ku doświadczeniu „mogę stopniowo odzyskiwać zdolność pomieszczania siebie". Źródło wyraźnie podkreśla, że samo containment łagodzi lęk, lecz nie gwarantuje separacji.

Zdrowienie jako zdolność do przeżycia straty

Ten punkt odróżnia terapię od idealnej opieki. Gdyby celem było jedynie tworzenie coraz doskonalszego schronienia, najskuteczniejsza terapia trwałaby wiecznie. Analityk stałby się stabilnym obiektem, który nigdy nie opuszcza, zawsze pomaga rozumieć i gwarantuje bezpieczne miejsce dla każdego afektu. Taka fantazja może być niezwykle kusząca dla obu stron.

Pacjent zachowuje opiekuna, terapeuta zaś centralność. Z perspektywy Steinera prawdziwa zmiana wymaga jednak czegoś trudniejszego: obie strony muszą pozwolić relacji stać się na tyle dobrą, aby można ją było utracić bez unicestwienia jej znaczenia. Dlatego zakończenie analizy nie jest administracyjnym dodatkiem do terapii, lecz jednym z najważniejszych doświadczeń diagnostycznych. Dopiero perspektywa końca pokazuje, w jakiej formie obiekt został uwewnętrzniony.

Czy pacjent potrafi zachować wartość relacji bez fizycznej dostępności terapeuty? Czy może odczuwać tęsknotę bez katastrofizacji? Czy jest w stanie być zły z powodu końca i jednocześnie uznawać wartość procesu? Czy poprawę uzna za własne osiągnięcie wypracowane w relacji, czy za coś należącego wyłącznie do analityka? W takich momentach na powierzchnię wracają wszystkie wcześniejsze problemy: wstyd, dominacja, uraza, idealizacja, dewaluacja i lęk przed porzuceniem.

Przypadek Pana A w materiale Steinera stanowi kliniczne laboratorium tej dynamiki. Kończenie analizy uruchamia u niego konflikt między żałobą a melancholijnym sposobem utrzymywania obiektu. Pacjent tworzy katastroficzne scenariusze, projektuje dezaprobatę na analityka i próbuje uczynić go odpowiedzialnym za możliwe pogorszenie swojego stanu. Funkcja tego procesu jest czytelna: jeżeli koniec terapii prowadzi do katastrofy, analityk nie może odejść bez winy. Pacjent nadal utrzymuje go "na haku". Choroba ponownie staje się więzią. Takie katastrofizowanie przyszłości można rozumieć jako formę propagandy przeciw separacji – psychika konstruuje argumenty dowodzące, że bez obiektu nie sposób przeżyć.

Każde pogorszenie zostaje potraktowane jako dowód, a każda oznaka samodzielności zbagatelizowana. W ten sposób pacjent udowadnia samemu sobie, że rozstanie jest niemożliwe. Pod powierzchnią lęku może jednak funkcjonować agresja: „jeżeli odejdziesz, pokażę ci, co zrobiłeś”. Wtedy przyszłe cierpienie zostaje nieświadomie użyte jako narzędzie karania obiektu. Materiał Pana A zawiera również szczególnie brutalną metaforykę wewnętrznych "faszystowskich przymierzy" – sojuszu z okrutnymi częściami self, które wolą zniszczyć analizę niż przyznać się do miłości, zależności i własnej małości. Termin ten należy traktować jako metaforę kliniczną, a nie diagnozę polityczną; opisuje on autorytarną organizację wewnętrzną, w której podporządkowanie się destrukcyjnemu nakazowi chroni przed stanem większej podatności.

Lepiej zniszczyć coś samemu, niż przeżyć, że może zostać utracone. Lepiej ogłosić niepodległość przez sabotaż, niż przyznać, że zależało nam na relacji. Logika ta jest bliska mechanizmowi aktywnego porzucenia obiektu przed możliwością bycia porzuconym. Jeśli to ja przerywam relację, odzyskuję przynajmniej pozór kontroli. Jeśli sam dewaluuję to, co tracę, strata staje się mniej upokarzająca. Jeżeli terapia „i tak była bezwartościowa", jej koniec nie powinien boleć. Taki mechanizm spotykamy daleko poza analizą: człowiek może zniszczyć związek, gdy ten zaczyna być naprawdę ważny; porzucić ambitne przedsięwzięcie tuż przed oceną; zdeprecjonować instytucję, z której musi odejść; zacząć gardzić starzejącym się ciałem, zamiast opłakiwać utratę jego dawnych możliwości. Dewaluacja amortyzuje stratę poprzez zmniejszenie wartości tego, co odchodzi. Jednak dojrzała żałoba wymaga zachowania wartości obiektu pomimo jego nieobecności. To znacznie trudniejsze rozwiązanie.

Jeżeli zmarły człowiek był ważny, jego śmierć naprawdę boli. Jeśli analiza była wartościowa, jej koniec jest stratą. Jeżeli młodość oferowała możliwości niedostępne w późniejszym wieku, starzenie wymaga pożegnania z nimi. Zdrowie psychiczne nie polega więc na odkrywaniu, że właściwie niczego ważnego nie utraciliśmy. Polega na możliwości powiedzenia: „to było ważne, dlatego boli, ale właśnie ponieważ było ważne, nie muszę niszczyć jego wartości po to, aby przeżyć jego brak".

Akceptacja nieodwracalności straty jako warunek zdrowienia

Szczególnego znaczenia nabiera tutaj przypadek Mrs A, opisany w materiale źródłowym Melanie Klein, która przeżywała stratę syna Hansa. Autorka przedstawia jej proces jako przejście od odrętwienia do zgody na odrębność utraconego obiektu, wskazując na dwa sny jako kluczowe momenty tej przemiany. Niezależnie od tego, jak daleko współczesny klinicysta byłby gotów podążać za symbolicznym odczytaniem konkretnych elementów snu, zasadnicza logika przypadku pozostaje istotna: żałoba zaczyna się naprawdę tam, gdzie umysł przestaje negocjować z nieodwracalnością śmierci. W źródłowej interpretacji sen o matce w czarnej sukni oznacza przyjęcie ostateczności straty, natomiast motyw latania i tonięcia organizuje wybór pomiędzy ucieczką maniakalną a zgodą na zanurzenie się w depresyjnym bólu.

Szczególnie wartościowy jest tu paradoks "wyboru tonięcia". Zdroworozsądkowo można by sądzić, że zdrowienie polega na utrzymywaniu się nad powierzchnią i unikaniu rozpaczy. W psychoanalitycznej logice żałoby chwilowa zgoda na „tonięcie" oznacza jednak rezygnację z obrony maniakalnej. Podmiot pozwala sobie poczuć realność straty, zamiast natychmiast odbudowywać

wielkościowość, aktywność czy fałszywe poczucie triumfu. Nie wolno jednak mylić takiego „poddania się smutkowi" z postulatem pogrążania pacjenta w cierpieniu. Współczesna psychiatria odróżnia normalną, choć często intensywną żałobę, od zaburzeń wymagających specyficznej diagnozy i leczenia. Prolonged grief disorder (PGD) stanowi obecnie odrębną jednostkę zarówno w ICD-11, jak i DSM-5-TR, mimo różnic w kryteriach i progach czasowych. Badania wskazują, że przedłużona żałoba nie jest jedynie inną nazwą ciężkiego zaburzenia depresyjnego, choć objawy obu stanów znacznie się nakładają. Psychoanalityczna melancholia oraz współczesne rozpoznanie depresji lub PGD należą do różnych systemów pojęciowych i nie powinny być automatycznie utożsamiane.

Freudowska „melancholia" nie odpowiada dokładnie żadnej pojedynczej, współczesnej kategorii diagnostycznej. Może obejmować fenomeny, które dziś opisano by jako ciężką depresję, patologiczne poczucie winy, żałobę skomplikowaną czy określone formy zaburzeń osobowości. Z kolei współczesne prolonged grief disorder definiuje się poprzez utrzymujące się i istotnie upośledzające funkcjonowanie objawy: intensywną tęsknotę, trudność w zaakceptowaniu śmierci, poczucie osamotnienia, zaburzenie tożsamości czy utratę sensu. Nie należy więc traktować Steinerowskiego pojęcia „nieudanej żałoby" jako prostego rozpoznania nozologicznego. Jednocześnie współczesne badania wnoszą ważną korektę do normatywnych teorii żałoby: nie istnieje jedna, obowiązkowa sekwencja emocji, przez którą każdy człowiek musiałby przejść w określonym porządku.

Intensywność, czas i forma żałoby zależą od rodzaju relacji, okoliczności śmierci, kultury, zasobów społecznych czy wcześniejszego stanu zdrowia psychicznego. Sama granica między żałobą normalną a patologiczną pozostaje przedmiotem sporów, a część badaczy ostrzega przed nadmierną medykalizacją reakcji na stratę. Model Steinerowski jest zatem najbardziej użyteczny nie jako norma określająca sposób cierpienia, lecz jako teoria oporu przeciw psychicznej separacji. Tak rozumiana żałoba nie jest linearnym „odłączaniem się" od zmarłego; współczesne badania podważyły sugestię, że zdrowienie wymaga całkowitego zerwania więzi. Człowiek może utrzymywać symboliczne, autobiograficzne i emocjonalne związki z utraconym obiektem, zachowując przy tym zdolność do zdrowego funkcjonowania. Z psychoanalitycznego punktu widzenia różnica przebiega więc nie między posiadaniem a brakiem obiektu wewnętrznego, lecz między symbolicznym zachowaniem relacji a omnipotentnym zatrzymywaniem obiektu w sposób blokujący separację. Pamięć pozwala zachować znaczenie; melancholijne związanie może uniemożliwiać autonomiczne życie.

Odzyskiwanie self poprzez mikro-żałoby

W tym miejscu pojawia się jedna z najsubtelniejszych intuicji Steinera: wycofanie projekcji jest jednocześnie odzyskiwaniem self. Kiedy człowiek przestaje dostrzegać własne destrukcyjne impulsy w obiekcie, musi uznać je za część siebie. Jest to proces bolesny. Jednak w tym samym ruchu odzyskuje on również te dobre funkcje, które wcześniej przypisywał wyłącznie drugiej osobie. Analityk przestaje być jedynym mądrym, rodzic jedynym silnym, partner jedynym zdolnym do kochania, a przeciwnik jedynym agresywnym. Świat traci swoją czarno-białą barwę, ale self bogacieje, przejmując części wcześniej wyeksportowane w relacje.

Każdy taki ruch zawiera to, co materiał źródłowy, za Henrim Reyem, określa mianem "kwantu straty" czy mikro-żałoby. Jeśli interpretacja faktycznie zmienia obraz siebie, musi coś odebrać poprzedniej organizacji psychicznej. Uznanie, że nie jestem wyłącznie ofiarą, oznacza utratę doskonałej niewinności. Przyjęcie, że drugi nie jest tylko prześladowcą, oznacza utratę prostego wroga. Zrozumienie, że rodzic był ograniczony, a nie wszechmocny, odbiera zarówno idealizację, jak i możliwość przypisywania mu odpowiedzialności za wszystko. Uznanie zaś, że terapeuta nie zna całej prawdy o mnie, niszczy magiczną figurę wszechwiedzącego obiektu. Rozwój psychiczny jest zatem serią małych żałób po wyjaśnieniach, które kiedyś dawały poczucie bezpieczeństwa.

Dlatego sam intelektualny wgląd nie wystarcza. Pacjent może znać teorię Klein, Biona czy Steinera, rozpoznawać własne projekcje i posługiwać się językiem pozycji depresyjnej, pozostając w rzeczywistości w tym samym schronieniu. Wiedza bywa bowiem oddzielona od afektywnej konsekwencji. Materiał źródłowy radykalnie definiuje taki jałowy wgląd jako poznanie, które nie narusza konstrukcji obronnej. Klinicznie oznacza to, że kluczowe pytanie nie brzmi: „czy pacjent potrafi opisać mechanizm?”, lecz: „czy jest w stanie znieść stratę, którą uznanie tego mechanizmu powoduje?”. W ten sposób żałoba staje się warunkiem uczenia się z doświadczenia. Każda autentyczna nauka wymaga zgody na to, że dotychczasowy model był przynajmniej częściowo błędny; człowiek traci bowiem wcześniejszą pewność.

Epistemologia i żałoba spotykają się zatem głębiej, niż mogłoby się wydawać. Umysł dogmatyczny broni nie tylko konkretnego przekonania, lecz chroni się przed poczuciem straty związanym z koniecznością porzucenia części własnej orientacji w świecie. Zdolność do korekty przekonań wymaga mikro-żałoby po własnej nieomylności. Mechanizm ten pozwala lepiej zrozumieć proces starzenia się, widoczny w przypadku Pana A. Materiał źródłowy wiąże jego postęp z tolerowaniem "werdyktu rzeczywistości" dotyczącego emerytury i wieku. Starzenie jest szczególnym doświadczeniem żałoby, ponieważ strata nie wydarza się jednorazowo. Zachodzi etapami i dotyczy

kolejnych możliwości; człowiek nie traci całego życia naraz, lecz stopniowo odkrywa, że pewne wersje przyszłości stają się niemożliwe.

Żałoba jako kompetencja egzystencjalna i droga do odzyskania self

Narcystyczna reakcja może przejawiać się w zaprzeczaniu, desperackim podtrzymywaniu dawnej pozycji lub dewaluowaniu młodszych. Rozwiązanie o charakterze depresyjnym oznacza natomiast uznanie strat bez utożsamiania ograniczeń z poczuciem bezwartościowości. Żałoba jest zatem jedną z centralnych kompetencji egzystencjalnych człowieka. Potrzebujemy jej nie tylko w obliczu śmierci, lecz po każdej decyzji – gdyż wybierając jedną drogę, tracimy inne; po każdym zakończeniu etapu życia, odkryciu granic własnego talentu czy rozpadzie idealizacji rodziców; po utracie zdrowia oraz po zmianach społecznych, które odbierają nam dawny świat. Bez zdolności do żałoby człowiek może spędzić życie na próbach przywrócenia konfiguracji, która już nie istnieje.

Jednocześnie żałoba nie oznacza biernej kapitulacji przed wszystkim, co nazywa się rzeczywistością. To zastrzeżenie jest kluczowe: "Werdykt rzeczywistości" nie powinien służyć jako ideologia podporządkowania. Jeśli sytuację można zmienić, dojrzałość polega właśnie na podjęciu tej zmiany. W obliczu niesprawiedliwości można walczyć; chorobę należy leczyć; przemocową relację – zakończyć, a wadliwie działającą instytucję – reformować. Żałoba rozpoczyna się dopiero tam, gdzie kończy się możliwość zmiany. Dojrzałość polega więc na realistycznym rozpoznaniu granicy między sprawczością a omnipotencją, a nie na rezygnacji z tej pierwszej. W tym punkcie cała dotychczasowa architektura Steinera staje się spójna.

Człowiek wychodzący ze schronienia psychicznego zostaje najpierw wystawiony na spojrzenie i musi znieść fakt, że drugi go widzi. Następnie odkrywa potrzebę relacji, co uruchamia czułość i wstyd. Zależność prowadzi do problemu dominacji, gdyż różnica grozi przekształceniem się w hierarchię. Frustracja związana z władzą może utrwalić się jako uraza, pozwalająca trzymać obiekt w długu. Dopiero żałoba umożliwia rozluźnienie tego związku: podmiot uznaje odrębność drugiego i odzyskuje części self wcześniej uwięzione w relacji. Nie jest to jednak koniec problemu.

Człowiek może chwilowo zaakceptować stratę, by następnie raz po raz odtwarzać starą konfigurację. Może mieć świadomość destrukcyjnego charakteru danej relacji, a mimo to budować kolejną według tego samego schematu; może wielokrotnie niszczyć rodzący się sukces, prowokować porzucenie, wracać do urazy lub atakować właśnie te więzi, które zaczynają przynosić dobro. Tutaj pojawia się problem przymusu powtarzania. Kolejne ogniwo wywodu musi zatem odpowiedzieć na

pytanie trudniejsze niż to o żałobę: dlaczego umysł powtarza schematy, o których wie, że prowadzą do cierpienia? Steiner wiąże ten problem z zawiścią, niszczeniem "twórczego łącznika", repudiation of femininity oraz freudowskim popędem śmierci. Ten ostatni konstrukt wymaga szczególnie krytycznej analizy, gdyż nie może być traktowany jako potwierdzony mechanizm biologiczny. Zestawienie go jednak z teorią nawyku, uczeniem przez wzmocnienie, unikaniem, regulacją przewidywalności i współczesnymi modelami psychopatologii pozwoli zrozumieć, dlaczego stare cierpienie bywa dla umysłu bezpieczniejsze niż nieznane dobro – i dlaczego właśnie pojawienie się czegoś twórczego, pomocnego i nowego potrafi uruchomić najbardziej zaciekły opór.

> Ostatecznie najradykalniejszą formą niezależności okazuje się nie zwycięstwo nad wrogiem, lecz odmowa dalszego definiowania siebie poprzez jego działanie. Prawdziwa wolność zaczyna się tam, gdzie człowiek przestaje traktować własne cierpienie jako jedyny dowód na istnienie krzywdy i pozwala sobie na luksus bycia szczęśliwym mimo nieodwracalnych strat. Czy jesteśmy zatem gotowi zrezygnować z bezpiecznej roli ofiary, by odzyskać prawo do przyszłości, której sprawca nie ma już prawa kontrolować?

Inspiracje

[1] **"Seeing and Being Seen"** John Steiner

John Steiner (ur. 1934) to wybitny brytyjski psychoanalityk i psychiatra, powszechnie uznawany za czołową postać współczesnej psychoanalizy postkleinowskiej. Jest analitykiem szkoleniowym i superwizorem w Brytyjskim Towarzystwie Psychoanalitycznym oraz przez wiele lat pracował jako psychoterapeuta konsultant w Klinice Tavistock w Londynie. Steiner jest najbardziej znany na świecie z sformułowania koncepcji „psychicznych rekolekcji" i badania patologicznych organizacji osobowości. Jego przełomowe prace analizują sztywne struktury obronne, które konstruują pacjenci z osobowością borderline, psychotyczną i narcystyczną, aby uniknąć nieznośnych lęków paranoidalno-schizoidalnych i depresyjnego poczucia winy. Jego kliniczne spostrzeżenia dotyczące wstydu, upokorzenia, omnipotentnej fantazji oraz technicznych wyzwań napotykanych przez pacjentów wychodzących z obronnej izolacji wywarły głęboki wpływ na współczesną praktykę psychoanalityczną i teorię relacji z obiektem.

John Steiner *(born 1934) is a prominent British psychoanalyst and psychiatrist, widely recognized as a leading figure within contemporary post-Kleinian psychoanalysis. He is a training and supervising analyst at the British Psychoanalytical Society and worked for many years as a consultant psychotherapist at the Tavistock Clinic in London. Steiner is best known internationally for formulating the concept of "psychic retreats" and examining pathological organizations of the personality. His seminal contributions analyze the rigid defensive structures that borderline, psychotic, and narcissistic patients construct to evade unbearable paranoid-schizoid anxieties and depressive guilt. His clinical insights regarding shame, humiliation, omnipotent phantasy, and the technical challenges encountered when patients emerge from defensive isolation have profoundly influenced modern psychoanalytic practice and object relations theory.*

British Psychoanalytical Society

Literatura uzupełniająca

Książki

Literatura pokrewna (Google Scholar):

[1] **"The Bounds of Sense"**

P.F. Strawson

Artykuły naukowe

Autorzy przywoływani:

[1] "Psychological Aspects of Retributive Justice"

Kevin M. Carlsmith, John M. Darley

2008 | Advances in experimental social psychology | DOI: 10.1016/s0065-2601(07)00004-4

Google Scholar

[2] "The paradoxical consequences of revenge."

Kevin M. Carlsmith, Timothy D. Wilson, Daniel T. Gilbert

2008 | Journal of Personality and Social Psychology | DOI: 10.1037/a0012165

Google Scholar

[3] "On Justifying Punishment: The Discrepancy Between Words and Actions"

Kevin M. Carlsmith

2008 | Social Justice Research | DOI: 10.1007/s11211-008-0068-x

Google Scholar

[4] "The fine line between interrogation and retribution"

Kevin M. Carlsmith, Avani Mehta Sood

2008 | Journal of Experimental Social Psychology | DOI: 10.1016/j.jesp.2008.08.025

Google Scholar

[5] "Constructions in analysis (1937). Part I. The analyst's task requires constructions in analysis"

Sigmund Freud

1971 | PsycEXTRA Dataset | DOI: 10.1037/e417472005-640

Google Scholar

[6] "Mourning and Melancholia"

S. Freud

1922 | The Journal of Nervous and Mental Disease | DOI: 10.1097/00005053-192211000-00066

Google Scholar

[7] "Lutoslawski's String Quartet: Mourning, Melancholia, and Modern Subjectivity"

Michael L. Klein

2018 | Lutosławskis Worlds | DOI: 10.1017/9781787442214.004

Google Scholar

[8] **"The Turning Point: From Psychobiology to Object-Relations"**

Harry Stack Sullivan, Melanie Klein

2018 | Psychoanalytic Theory, Therapy and the Self | DOI: 10.4324/9780429479113-3

Google Scholar

[9] **"The self in childhood: A kleinian point of view"**

Anne-Marie Sandler, H. Sydney Klein

1985 | Journal of Child Psychotherapy | DOI: 10.1080/00754178508254773

Google Scholar

Treść tworzy Fundacja Dobre Państwo.
Redaguje i publikuje APA ONE, autorski system redakcyjny Fundacji oparty na AI.
APA ONE Publishing System
Fundacja Dobre Państwo © 2026
Article ID: 29aba657-b0f0-49b0-bd6d-9319e5443c23